

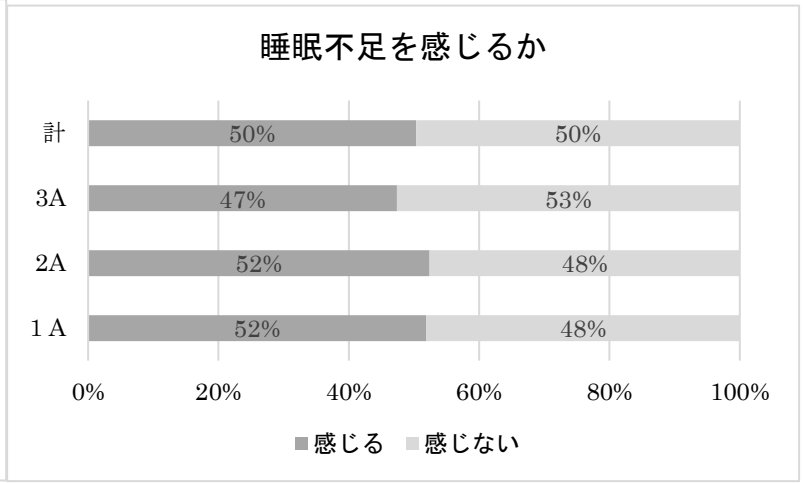
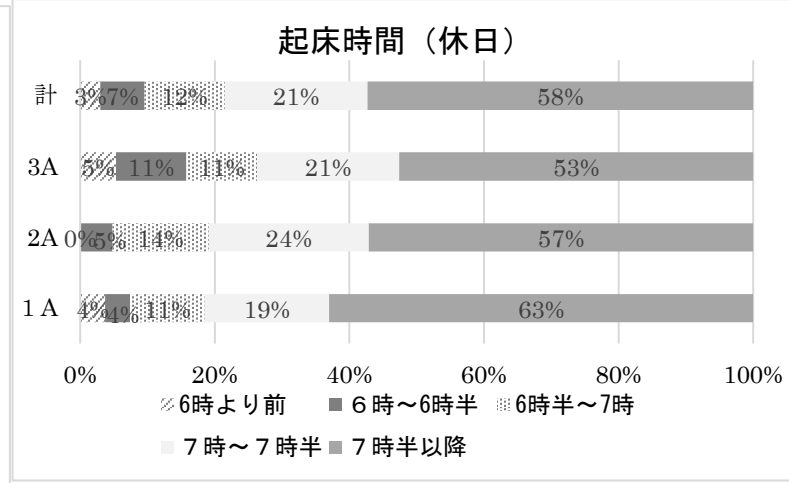
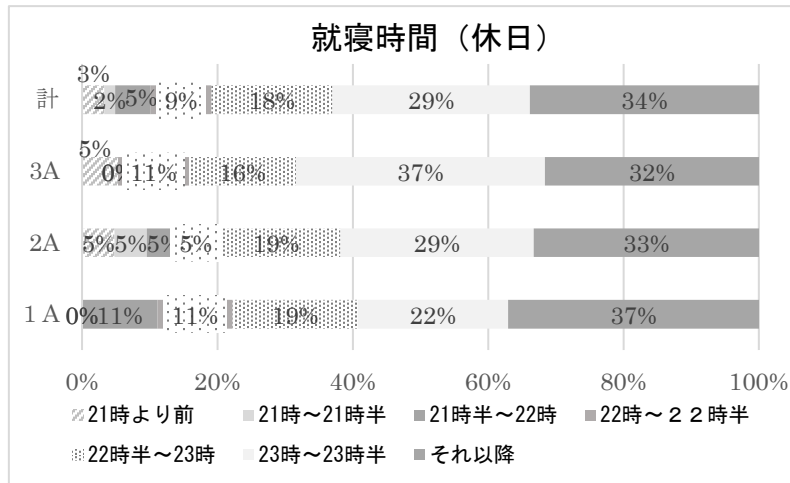
# ほけんだより ⑦



蒸し暑い日が続き、頭痛やだるさを訴えて保健室を来室する人が増えています。そんな日は、お風呂にゆっくり入り、早めに寝て睡眠を十分にとることで、疲れをためずに元気に過ごすことができますよ。また、体育後に汗をびしょりとかいている人を目にします。毎日、清潔な汗ふきタオルと着替えを持つようにしましょう。

6月におこなったライフスタイルアンケート調査の中から、今回は睡眠についてご紹介します。

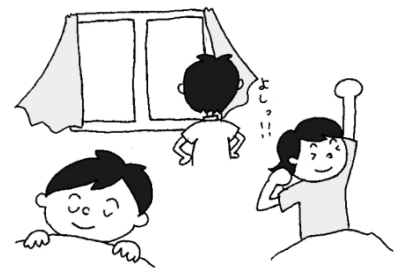
特に休日の就寝時刻が遅い人（23時以降に寝る）が多いようです。それに伴い、起床時刻も学校がある時間と同様に起きられず、遅くまで寝ている人が約6割近くいることが分かりました。睡眠不足を感じている人は、半数もいます。



## よく寝て健康に過ごそう

### すてきな睡眠3か条

- 1.夜更かしをしないで毎日決まった時刻に寝ること
- 2.いつもと同じ時刻に起きること
- 3.朝起きたら朝の光を浴びること



## アウトメディアに挑戦しよう！

アウトメディアとはテレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどの電子メディアとの生活を上手にコントロールすることです。

- 1.テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットを使う時間やルールを決めよう！
- 2.電子メディア以外の楽しみを探そう！  
(家族と過ごす時間、読書など)

## あなたの生活リズムをつくろう

### ①起床時刻を決める

たとえば(7:00)

### ②朝食を必ず食べる

(7:15)

### ③学校生活 給食

(12:35)

### ④放課後 帰宅後

部活 習い事 塾  
家の手伝い 遊び など

### ⑤夕食を食べる

(7:30)

### ⑥就寝時刻を決める

(11:00)

朝食、トイレ、着替え、登校に余裕をもって設定する。

いま、朝食抜きの方は改めてください。体をつくる材料となり、また学習のエネルギーとなる大事な食事ですから。

人それぞれやることは違いますが、自分の時間・ルールを決め、実行しましょう。

食事は、朝食、昼食、夕食の3回規則正しく。規則正しい食事は睡眠の時間も一定になりやすい。消化吸収にとってもよいリズムです。

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。「寝る子は育つ」です！11時に寝ること。明日の元気のための睡眠を大切に。

ポイントは 早寝・早起き・朝ごはん

パワフルな体とクールな頭脳は朝食で作られる

